

# 食肉惣菜創作発表会佐賀県大会参加作品

9	ふり がな 氏名	なかしま あっこ 中島 敦子	年齢	50歳	
学校名					
ふりがな 作品名	まるで豚バラ串！玉ねぎ豚バラ巻き 2種				
作品の特徴 100~150字程度 でまとめて下さい	焼鳥の豚バラ串が大好きな我が家。家でも手軽に豚バラ串を！				
使用食肉 部位と量(g) (4人分)	豚肉 部位と量(g)	スライスバラ肉 600g	<副材料> 玉ねぎ スライスチーズ・ほか	食肉の金額	1200円
	牛肉 部位と量(g)			副材料の金額	380円
	鶏肉 部位と量(g)				
	肉使用割合	56.6%		合計金額	1,580円
副材料 (4人分)	玉ねぎ 300g スライスチーズ 4枚 ゆずこしょう 10g 塩こしょう 適宜 油 大2				
作り方	<ol style="list-style-type: none"> <li>① 玉ねぎを半分に切り、1cm幅に切る。</li> <li>② ①を油大1で炒める。(歯ごたえが残る程度)塩こしょうをふる。皿にあげる。</li> <li>③ ラップに豚バラスライスを並べ、1つはゆずこしょうをぬり、1つはスライスチーズを2枚おく。それぞれに②の玉ねぎをおき、ラップごと下からくるくるとまく。</li> <li>④ ③をまきおわりから、フライパン(油大1を熱しておく)で全面しっかり焼く。蓋をして蒸し焼きにする。</li> <li>⑤ 粗熱がとれたら、約2cmにカットする。 ※2種類2本ずつ作成、半分ずつをセットにする。</li> </ol>				